

令和5年1月号

KOCO かわらばん



～^{しあわせ}安心して幸福に暮らせる町を目指して～

第13回 丘の上春祭り

会 場：駒岡地域ケアプラザ

開催日：3月11日(土) 時 間：10:00～13:00

- ・施設内で食事はできませんので、販売している食べ物等はお持ち帰り下さい。
- ・施設内はマスク着用、手消毒ご協力お願いします。
- ・状況により、急遽中止にする可能性があります。ご了承ください。



場所：1階 多目的ホール 予約開始2/16

親子のつどいのひろば“こまーま”

★遊びのスタンプラリー★

◎こども8人 各時間指定(40分入れ替え)1人500円

①10:00～②10:50～③11:40～④12:20～

◎対象は、幼稚園年少くらい～(上限はないです)

① ゲーム(景品あり)

・ワニワニパニック・サッカーストラックアウト

② キャンディーレイ作り

・キャンディやラムネやグミでかわいいネックレスを作ります。

③ ヨガポーズ体験(子ども～親子でもOK)

初心者さん大歓迎！ヨガの先生が楽しいヨガのポーズ体験を教えてください。

小中学生もどんどん参加してヨガ体験してみましょ！

★製作体験★ネイルチップストラップ製作 別予約

①10:00～②10:30～③11:00～

④11:30～⑤12:00～⑥12:30～

(予約制・30分程度各回6名・体験料1つ300円)

・ネイルチップにネイルシールやストーンを付けて、可愛くデコって自分だけのオリジナルストラップが作れます♪



場所：1階ボランティアルーム

鶴見薬剤師会「血管年齢と骨健康度測定」

対 象：65歳以上の地域の方

定 員：20名(事前予約制)

※予約開始は2月16日(木)～

参加費：無料

★「お薬相談、栄養相談」は、
高齢者の方以外(授乳中・子育て中のお母様等)もご予約なしでも対応できます。
希望される方は、お薬手帳お持ち下さい。

場所：1階エントランス ※売り切れ次第終了

自主製品販売/作品展示

★鶴っこ/鶴見区内地域作業所「ふれんど」
マドレーヌ・刺し子ふきん・エコたわし等
お弁当・総菜等

★こまきち手芸サロン 手芸作品

★県立鶴見養護学校の生徒 作品展示

開館日(年末年始以外)月～土 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00 TEL 570-6601 FAX 570-6602

※コロナ禍のため、夜間利用団体がいない場合は18:00で閉館しています。

※車での来館はご遠慮下さい。但し、身体的な理由で車での来館を希望される方はご相談下さい。

【駒岡地域ケアプラザ 貸館の活動グループ メンバー募集一覧】

活動名	対象年齢	活動日時・場所	活動内容	会費
サルビア	65歳以上の方	金曜日（月4回） 13：30～14：30 多目的ホール	転倒骨折予防体操	月 1,200 円
なでしこ	65歳以上の方	金曜日（月4回） 14：45～15：45 多目的ホール	転倒骨折予防体操	月 1,000 円
さくら会	65歳以上の方	・第1・3火曜日 13：00～14：30 末吉地区センター 和室 ・第2・4水曜日 11：00～12：30 末吉地区センター 体育館（上靴必要） ※両方参加はできません。	前半座って体操 後半はスキップとやさしい筋トレ	月 1,000 円
あじさいクラブ	60歳以上の方	第1・3火曜日 10：00～11：30 多目的ホール	筋力アップ体操、玄米ダンベル運動・ストレッチ等	月 1,000 円
あたま会 （あたらしい・たのしい・みんなで行う会）	65歳以上の方	水曜日（月3回） 10：00～12：00 多目的ホール	皆で体操を行い、その後グループ料理・旅行・手芸に分かれて、認知症予防として活動しています。みんなで折り紙も行います。	3ヵ月 500 円
はつらつ道場	65歳以上の方	第2・4木曜日（月2回） 10：00～11：30 多目的ホール	身体全体の筋トレやストレッチ、ラジオ体操など	月 1,500 円
健康体操カトレア	60歳以上の方	毎月第2・4水曜日（月2回） 13：30～15：00 多目的ホール	高齢者の健康維持のためのストレッチや体操、筋トレなど	月 1,000 円
ハーモニカメイツ	地域の方	第2・4日曜日（月2回） 9：30～11：30 多目的ホール	デイサービスや施設にハーモニカ演奏に合わせて、歌ってもらうのに演奏の練習をします。	なし
育児サークル スマイルキッズ	1～3才	第2・4火曜日（月2回） 10：00～12：00 多目的ホール	親子の仲間作りを目的に手遊び、体操、工作を行う。外出の企画もあり。	親子 2,310 円 （年） （保険代込）
秀麗会	地域の方 こども	土曜日（月2回） 14：00～17：00 多目的ホール	オリジナル曲で新舞踊を学べます。 着付けを教えることもできます。	3,000 円(月)
こまきち 手芸サロン	65歳以上の方	第1・3水曜日（月2回） 13：30～15：00 ボランティアルーム	作りたいものをメンバーで話し合い、手芸作品を作ります。	年 1,000 円
はまぎくの会	60歳以上の方	第1木曜日（月1回） 14：00～15：00 多目的ホール	盆踊り練習	なし
ピンピン駒岡会	65歳以上の方	第3土曜日（月1回） 13：00～14：30 多目的ホール	ピンピン体操	なし

※興味のある活動団体がありましたら、地域交流担当までご連絡ください。（電話：045-570-6601）



デイサービス
情報誌

こま劇場



～2023 年 明けましておめでとうございます。



はやいもので、令和の年号になって、5年目になります。お正月はいかがお過ごしでしたか。皆様と笑顔で楽しく過ごせる一年でありますように・・・今年も一年よろしくお願い致します。



12月

クリスマス忘年会 R4 12/22(木)～28(水)

～ボランティアの実演鑑賞～



ハーモニカ演奏
ハーモニカメイツ



グロッケン演奏
伴谷 景子様



新舞踊
秀麗会 様



フラダンス
フラレイマカマエ様



オカリナ演奏
ソレイユ 様



マジック
うらしマジック様

ボランティアの方々の実演鑑賞をしました。一緒に手拍子、手振りをしたり驚いたり楽しい時間を過ごしました。

～飾ってパッチン・フレゼント積々ゲーム・変わったところはどこかな?～



指先を使ったり、バランスをみて積み上げたり、職員の衣装の変わったところを見つけたりと、笑顔で参加されていました。

教えて

レクリエーション～手芸編～

アニマルマグネット



- ① ペットボトルのキャップの外側にボンドでマグネットをつける。
- ② フェルトを丸く切る。
- ③ ②を縫い代 0.5 cm でぐし縫いする。
- ④ ①の内側に綿をつめ、③をかぶせ糸を引き絞りとめる。
- ⑤ 顔、耳等をつけ完成。

ゆらゆら小物入れ



- ① 牛乳パックを切る。
- ② 型紙通りに線を引き、切り込みを入れる。
- ③ 端から切り込みを重ね真ん中に集め、持ち手をつける。
- ④ 布をボンドで貼り完成。

花のキーホルダー



- ① ペットボトルのキャップにボンドでメタリックヤーンを巻きながら貼る。
- ② ちりめんを丸く切り、綿を入れ丸める。5個作る。
- ③ ②を①にボンドで押し込んで貼る。
- ④ 真ん中にボンドでパールを貼って完成。

ナースの秘密手帳

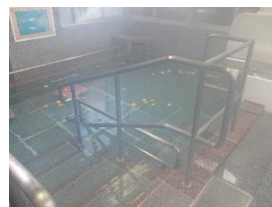
～デイサービス看護師のワンポイントアドバイス～

この季節、特に気をつけて、転倒！！

寒くなると筋肉や関節が硬くなり、転倒、骨折が増加します。暖かい陽気に比べると、外出の機会も減り、身体を動かすことも少なくなります。まずはご自身でしっかりと足を上げて、歩くことを心がけましょう。また、雪の日は外へ出ないのが一番ですが、雪対応の靴を履き、小幅であるくようにしましょう。

《こまこま探検隊》

～デイサービス紹介コーナー～



前回、寄付の募集をした「ゆず」を使用し、令和4年12/19～24の1週間ゆず湯を楽しみました。体がポカポカ温まるのを感じました。ご協力ありがとうございます。

～ お知らせ ～

＜お誕生日週間＞

2/20(月) ～ 25(土)

3/20(月) ～ 25(土)

＜節分週間＞ 2/ 1(水) ～ 7(火)

＜ひな祭り週間＞ 3/ 1(水) ～ 7(火)

～ ご寄付の依頼 ～

- ・ 入浴時使用の為の「白い固形石鹸」、誕生日プレゼント作成用の「綿の柄布」、「綿の無地布」
- ・ 生活や健康に関する情報誌・雑誌（週刊誌・月刊誌）古いものでも構いません。
- ・ 入浴時ソファに掛けるための「大きいタオルケット」

* 寄付の問い合わせは、地域交流担当：氏家までご連絡下さい。電話：570-6601

デイサービス職員募集中!!

駒岡地域ケアプラザでは、デイサービスで一緒に働いてくれるスタッフを募集しております。

☆ 介護職（資格・経験の無い方でも大丈夫。やる気と元気のある方を歓迎しています）

☆ 送迎ドライバー（要普通免許ですがAT限定でも可能。朝と夕方だけのお仕事です）

詳細は、採用担当（所長：板山）までご連絡ください。 電話：570-6601

駒岡地域ケアプラザ 地域包括支援センターからのお知らせ

介護者の
つどい

リフレッシュ サロン (令和5年度)

のご案内



家族や友人に話しにくい
介護の苦労や悩みを気軽に
話してみませんか？

【令和5年度 日程一覧】

4月14日(金)	6月9日(金)	9月15日(金) (イベント予定)
10月13日(金)	12月15日(金)	2月9日(金)

※日程は変更になる場合がございます。

◆時 間：13：30～15：00

◆場 所：駒岡地域ケアプラザ ボランティアルーム

(部屋の空き状況によって変更になる可能性があります。また、イベントについては、別途ご案内します)

◆対 象：自宅で介護をされている方、またはされていた方

◆参加費：無料

【お問い合わせ】 駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・樫本

おむつバンクのご紹介

★地域包括支援センターでは、自宅で使わなくなったオムツを地域の皆さまからご寄付いただき、必要とする方へ無料で提供する「おむつバンク」事業を行なっています。一時的にオムツが必要・オムツの使用を試してみたい、など、事情に応じてご利用いただけます。ぜひお役立てください。

♪【注意点】寄付品からのご提供となるため、オムツの種類・サイズについてはご希望に添えない場合がございます。

【お問い合わせ】 駒岡地域ケアプラザ Tel 570-6601 担当 一杉・樫本

第80回 KOCO名画座

昔の映画を観て、青春時代を思い出してみませんか？

「男はつらいよ 寅次郎夢枕」

出 演：渥美 清・倍賞 千恵子・八千草 薫など（制作：昭和47年）

日 時：3月 30日（木）13：30～（13：00開場）

会 場：多目的ホール 上映時間：101分

定 員：先着30名

※お申し込みは本人のみとさせていただきます。

お友達や知り合い、ご家族を、代わりにお申込みすることはできません。

※当日、お申し込なしで参加することはできません。

対 象：65歳以上の鶴見区在住の方

持 ち 物：上履き・外履きをいれる袋

注意事項：・コロナ禍のため、飲食の時間は中止させていただきます。

・マスク着用、手消毒、当日の体温計測のご協力をお願いします。

・状況に応じて、中止の場合があります。

申 込 み：2月 21日（火）9：30から開始です。

電 話：045-570-6601 担当：氏家・櫻井



～三ツ池親子ひろば～

親子で体を動かし、手遊びがあったり、パネルシアターを講師の先生が教えてくれて、一緒に楽しめます。

日程：3月6日（月）10：00～11：00

場所：上末吉三ツ池町会会館（梶山 2-27-16）＊市営バスの「梶山」停留所前です。

対 象：0～3歳児の未就園児の親子（兄弟児も赤ちゃんも参加OK）

参加費：300円（当日集めます）

定 員：7組

（申込み先） 駒岡地域ケアプラザ 地域交流担当：氏家・落合 電話：045-570-6601

主催：駒岡地域ケアプラザ/共催：上末吉地区社会福祉協議会/協力：上末吉三ツ池町内会



横浜市駒岡地域ケアプラザは、社会福祉法人横浜鶴声会が指定管理者として運営しています。

KOCO とは…**KO**maoka **CO**mmunity care plaza（駒岡地域ケアプラザ）の略です。



編集後記

今年は、新しいことを始めようと思えます。まだ、何を始めようか悩んでいます。皆様の今年の目標は何ですか？
(R・U)

明けましておめでとうございませす。本年もよろしくお願い致します。鎌倉の鶴岡八幡宮に行ってきました。参拝者の数が多くて、びっくりしました。
(M・U)

年始は箱根駅伝（往路）を沿道で見ました！道路の規制から先導車の動きなど、テレビでは映らない様子も見れて得した気分です。(H・K)